

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI
VAZIRLIGINING ILMIY-METODIK

JURNALI

Muassis:

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL
JOURNAL MINISTRY OF PUBLIC
EDUCATION OF THE REPUBLIC OF
UZBEKISTAN

2020

3-son

(may-iyun)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqq boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvoohnoma
berilgan.

TOSHKENT



TAHRIRIYAT

4	Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi – salomatlik asosidir
---	---



TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI

O. Xamidov	6	Ilm-ma'rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yilida pedagogik sohani yuksaltirishning istiqbolli yo'nalishlari
B. Ma'murov, I. Xamraev, B. Ma'murov	10	Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari
Adiba Baxronova	14	O'qituvchilarni darsdan tashqari tarbiyaviy faoliyatda oila bilan hamkorlikka o'rgatish masalalari
N. Davronov	18	Sog'lom avlod tarbiyasida milliy qadriyatlarining ahamiyati
A. Sattorov	20	Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari
R. Kadirov	25	Talabalarni ilmiy faoliyatga jalb etishning pedagogik - psixologik xususiyatlari
R. Shukurov	30	Talabalarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish tizimini takomillashtirish
S. Abduyeva	35	Tizimli yondashuv asosida talabalar jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy faoliyatini tashkil etish xususiyatlari
G'. Salimov, J. Jalolov	38	Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida sifat turlari bo'yicha jismoniy tarbiya to'garaklarini tashkil etishning tashkiliy-pedagogik asoslari
B. To'xtayev, S. Turayev, O. Tursunov	41	Jismoniy tarbiya va sport sohasining pedagogik o'lchov metodlari



N. Muxitdinova, A. Afraimov	45	Sport mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining rivojlanish ko'rsatkichlari
I. Saidov	49	Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasi
M. Fatullayeva	52	Maktab o'quvchilari uchun (11-12 yoshli) yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vosita va uslublari
M. Abdullayev	56	Yengil atletikachilarni tayyorlashda (10-12 yoshlilar) jismoniy tayyorgarlik dinamikasini aniqlash mezonlari
N. Sabirova	61	Ta'lim muassasalarida futbol o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish strategiyasi
S. Qurbonov, K. Yodgorov	66	Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni
M. Abdullayev, Z. Turayeva	69	Qizlar jismoniy tayyorgarligida sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati
Q. Arslonov, F. Muzafarova, J. Jo'rayev	73	Kurash usullarini yangi bosqichda o'rgatish texnologiyalari

Shuhrat QURBONOV,
Buxoro davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti"
kafedrası o'qituvchisi
Komil YODGOROV,
G'ijduvon tumani,
17-son umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchisi

YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONI

Annotatsiya

Maqolada yosh basketbolchilarning jismoniy faoliyatini qanday oshirib borish bosqichlari va ularda qo'llaniladigan yuklamalar hajmlari orqali tarbiyalash yo'llari ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar. Ta'lim, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, jismoniy sifat.

В статье показаны этапы, как повысить физическую активность юных баскетболистов, а также способы воспитания юных спортсменов посредством применяемых в них нагрузок.

Ключевые слова. Образование, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические способности, физические качества.

The article describes how to train young athletes through the stages of improving the physical activity of young basketball players and the scope of their downloads.

Key words. Education, general physical training, special physical training, physical ability, physical quality.

Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Zamonaviy basketbolda jismoniy tayyorgarlikga yuksak talablar qo'yiladi.

Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

- Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;
- Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo'llaniladigan vositalarining ta'sir ko'rsatish xususiyati va yo'nalishiga ko'rayosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyopgarlik (MJT) guruhlariga bo'lib o'rganiladi.

Yosh basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan.

- Yosh basketbochilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

• Jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish:

• Yosh basketbolchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarini yo'q qilish.

Yosh basketbolchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo'lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo'ljallanadi. U maxsus yo'nalishga ega bo'lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

• Yosh sportchilarning tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;

• Organizmining yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

• Tiklanish jarayonlarini kechish shiddatining ortirishi.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilingan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Yosh basketbolchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni haletadi:

• tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

• tanlangan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatli texnik – taktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirgan holda rivojlantirish;

• ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish .

Yosh sportchilarning MJT harakat ko'nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun, maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o'xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to'sqinlik qiladi. Yosh basketbolchilarning mashg'ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbatiga qo'yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi.

Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Bundan tashqari yosh basketbolchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish ham muhim omil hisoblanadi. Shu sababli, yosh sportchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi paytda sportchilarning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlar" atamasidan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalar-da, lekin bir xil emas. Jismoniy qobiliyatlar, yosh sportchining u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir. Jismoniy tarbiya va sportda sportchilar qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar "kuchli", "tezkor", "chaqqon", "egiluvchan" degan iboralar o'z aksini topgan.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ular- ning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma-xil shakllarida namoyon bo'ladi.

Hozirda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari ham mavjud:

1. Harakat – jismoniy qobiliyatlarning yetakchi omili.
2. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligi.
3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichlilik.
4. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).
5. Qobiliyatlar ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi.
6. Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi.
7. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o'zaro aloqasi va birligi.

Shu tufayli, yosh basketbolchilarning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o'zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarni yuzaga chiqarish darajasi ham o'zgaradi. Shuning uchun, jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib bo- ruvchi kishi uni faqat ta'lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarini rivoj- lantirish tamoillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo'ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o'rgatish tamoyillari basketbolchilarda yagona talablarni o'zida aks etadi: ularda har qanday pedagogik jarayon ongliik, faollik va boshqa tamo- yillar asosida qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro'yobga chiqarilishi hal etilgan vazifalarga muvofiq bo'lishi shart.

Shunday qilib, maksimal yuklamaning haqiqiy korsatkichlarini shug'ullanuvchilarni muayyan jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin.

Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug'ulla- nuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, ularning yoshini, alohida xususiyat- larini, shuningdek, yuklamaning ham o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan, boshqa ta- moillariga rioya qilgan holda qo'llash zarur. Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko'ra, yuklama ish hajmini aniq taqsimlash joiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Farmonov O'.A. *"Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi (Basketbol)"* 2019-y 187- bet
 2. Ibragimov A.K. *Вестник интегративной психологии. Психологические особенности мотивации спортсменов.* 2019.
 3. Nurullayev A.R. *"Jismoniy madaniyat"* O'quv qo'llanma. 2018-yil 225-bet.
- Qosimov A.SH. *Basketbol*, Rasulov O.T., Ismatullayev A.X., –